

**МЕНЮ**  
**12 января 2026 г.**

**Ясли 10,5 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|--------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| Завтрак                       |                     |   |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 35     | 2,65              | 3,50    | 18,01            | 110,99                                   | 0,00                  |
| 2021                          | 235                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 150    | 5,36              | 4,08    | 21,97            | 146,70                                   | 0,60                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180    | 2,69              | 2,18    | 10,87            | 74,50                                    | 0,47                  |
| Итого                         |                     |   | 365    | 10,70             | 9,76    | 50,85            | 332,19                                   | 1,07                  |
| II Завтрак                    |                     |   |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                       | 140    | 3,94              | 3,40    | 5,43             | 71,99                                    | 0,39                  |
| Итого                         |                     |   | 140    | 3,94              | 3,40    | 5,43             | 71,99                                    | 0,39                  |
| Обед                          |                     |   |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2008                          | б/н                 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                             | 30     | 0,55              | 2,60    | 2,25             | 34,73                                    | 0,84                  |
| 2008                          | 97                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 125/25 | 5,50              | 5,01    | 7,34             | 96,57                                    | 3,56                  |
| 2008                          | 266                 | ПЛОВ С МЯСОМ                                | 160    | 10,12             | 11,60   | 19,45            | 222,54                                   | 0,56                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                              | 150    | 0,13              | 0,02    | 12,37            | 50,41                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 40     | 0,80              | 0,10    | 5,12             | 24,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |   | 530    | 17,10             | 19,33   | 46,53            | 429,05                                   | 4,96                  |
| Уплотненный Полдник           |                     |   |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        | 100    | 16,20             | 11,46   | 9,92             | 210,94                                   | 0,34                  |
| 2012                          | 362/1               | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА                   | 40     | 0,08              | 0,00    | 15,84            | 63,67                                    | 0,04                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 160    | 0,08              | 0,00    | 5,97             | 24,18                                    | 0,02                  |
| 2008                          | б/н                 | КОНДИТЕРСКИЕ<br>ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ             | 10     | 0,72              | 0,91    | 7,09             | 39,48                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |   | 310    | 17,08             | 12,37   | 38,82            | 338,27                                   | 0,40                  |
| Всего                         |                     |   |        | 48,82             | 44,86   | 141,63           | 1 171,50                                 | 6,82                  |

**МЕНЮ**  
**12 января 2026 г.**  
**Сад 10,5 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|--------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| Завтрак                       |                     |   |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 45     | 3,03              | 5,34    | 20,60            | 139,10                                   | 0,00                  |
| 2021                          | 235                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 180    | 5,78              | 5,60    | 23,07            | 166,64                                   | 0,62                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180    | 3,29              | 2,67    | 13,00            | 89,94                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |   | 405    | 12,10             | 13,61   | 56,67            | 395,68                                   | 1,19                  |
| II Завтрак                    |                     |   |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                       | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,54                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |   | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,54                                    | 0,50                  |
| Обед                          |                     |   |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2008                          | б/н                 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                             | 50     | 0,92              | 4,33    | 3,73             | 57,79                                    | 1,40                  |
| 2008                          | 97                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/30 | 6,71              | 6,83    | 9,68             | 127,12                                   | 4,74                  |
| 2008                          | 266                 | ПЛОВ С МЯСОМ                                | 200    | 12,09             | 15,22   | 30,43            | 306,94                                   | 0,64                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                              | 180    | 0,16              | 0,02    | 13,35            | 54,52                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 50     | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |   | 660    | 20,88             | 26,53   | 63,59            | 577,37                                   | 6,78                  |
| Уплотненный Полдник           |                     |   |        |                   |         |                  |  |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        | 120    | 18,21             | 15,36   | 12,72            | 265,40                                   | 0,34                  |
| 2012                          | 362/1               | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА                   | 50     | 0,13              | 0,00    | 23,76            | 95,51                                    | 0,06                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 190    | 0,10              | 0,00    | 7,43             | 30,12                                    | 0,02                  |
| 2008                          | б/н                 | кондитерские<br>изделия/печенье             | 20     | 1,44              | 1,82    | 14,18            | 78,96                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |   | 380    | 19,88             | 17,18   | 58,09            | 469,99                                   | 0,42                  |
| Всего                         |                     |   |        | 57,92             | 61,69   | 185,33           | 1 535,58                                 | 8,89                  |